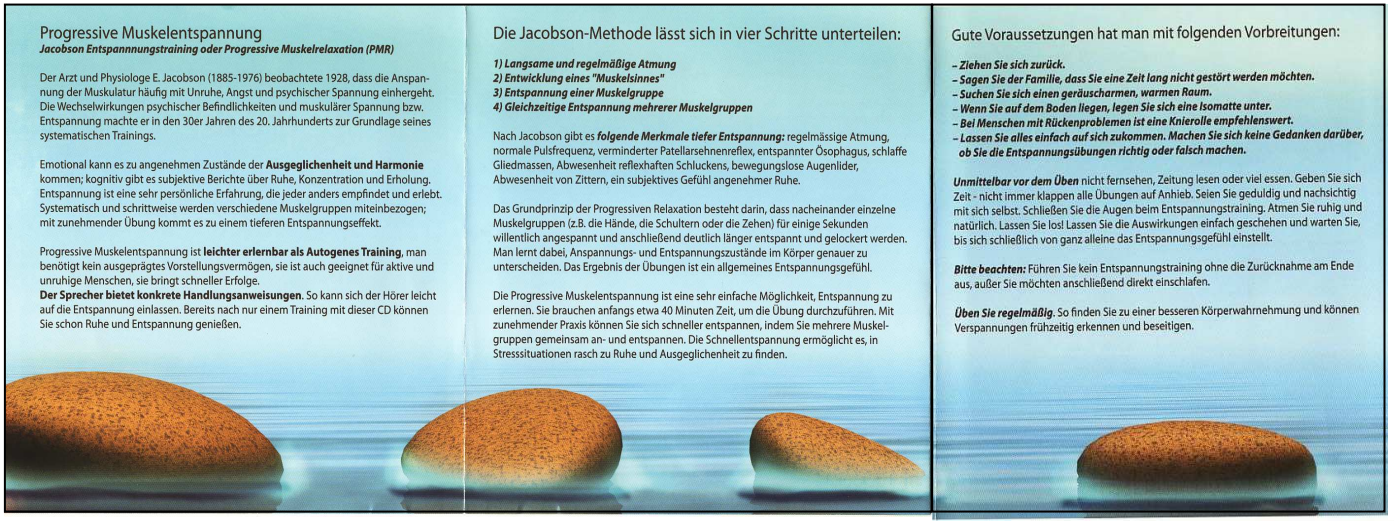
Booklet –doppelseitig
muß auf 3 Seiten ausgedruckt und dann zusammengeklebt werden



Durch Anspannung zur Entspannung!

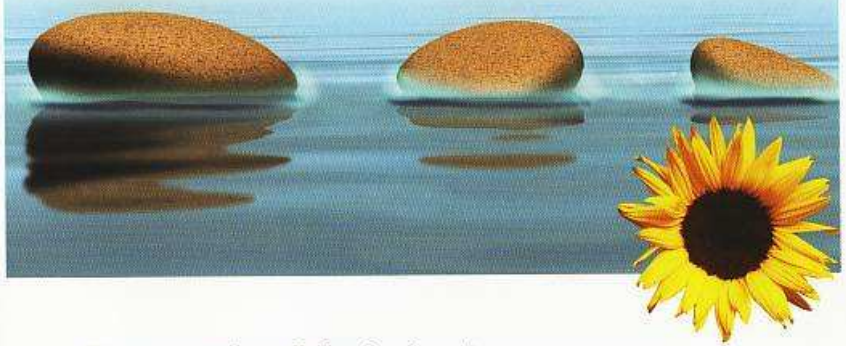
Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson gilt als eine der einfachsten und effektivsten Entspannungsübungen überhaupt.
Sie lässt sich leicht in den Alltag integrieren, ist fast überall und zu jeder Zeit anwendbar und leicht zu erlernen. Sie ist sehr wirkungsvoll um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen, Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen zu lindern.
Sie steigert das seelische und körperliche Befinden und verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

1. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Autor: Karl C. Mayer
Sprecher: Rainer Böhm
Spieldauer: 39,44 Min.

2. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
(kurze Fassung für Fortgeschrittene)
Autor: Karl C. Mayer
Sprecher: Rainer Böhm
Spieldauer: 14,16 Min.

Karl C. Mayer LARGO

Entspannungstraining nach Jacobson



Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung

Jacobson Entspannnungstraining oder Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Der Arzt und Physiologe E. Jacobson (1885-1976) beobachtete 1928, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Spannung einhergeht. Die Wechselwirkungen psychischer Befindlichkeiten und muskulärer Spannung bzw. Entspannung machte er in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts zur Grundlage seines systematischen Trainings.

Emotional kann es zu angenehmen Zustände der **Ausgeglichenheit und Harmonie** kommen; kognitiv gibt es subjektive Berichte über Ruhe, Konzentration und Erholung. Entspannung ist eine sehr persönliche Erfahrung, die jeder anders empfindet und erlebt. Systematisch und schrittweise werden verschiedene Muskelgruppen miteinbezogen; mit zunehmender Übung kommt es zu einem tieferen Entspannungseffekt.

Progressive Muskelentspannung ist **leichter erlernbar als Autogenes Training**, man benötigt kein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen, sie ist auch geeignet für aktive und unruhige Menschen, sie bringt schneller Erfolge.
Der Sprecher bietet konkrete Handlungsanweisungen. So kann sich der Hörer leicht auf die Entspannung einlassen. Bereits nach nur einem Training mit dieser CD können Sie schon Ruhe und Entspannung genießen.

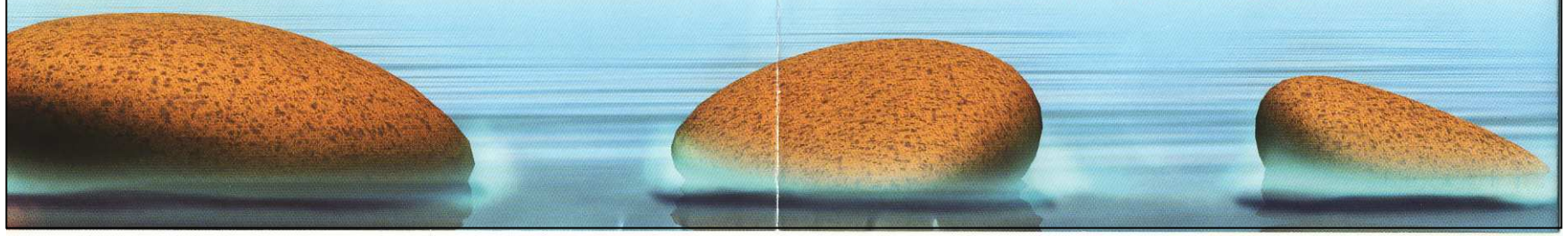
Die Jacobson-Methode lässt sich in vier Schritte unterteilen:

1) Langsame und regelmäßige Atmung
2) Entwicklung eines "Muskelsinnes"
3) Entspannung einer Muskelgruppe
4) Gleichzeitige Entspannung mehrerer Muskelgruppen

Nach Jacobson gibt es ***folgende Merkmale tiefer Entspannung:*** regelmässige Atmung, normale Pulsfrequenz, verminderter Patellarsehnenreflex, entspannter Ösophagus, schlaffe Gliedmassen, Abwesenheit reflexhaften Schluckens, bewegungslose Augenlider, Abwesenheit von Zittern, ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe.

Das Grundprinzip der Progressiven Relaxation besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen (z.B. die Hände, die Schultern oder die Zehen) für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Man lernt dabei, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. Das Ergebnis der Übungen ist ein allgemeines Entspannungsgefühl.

Die Progressive Muskelentspannung ist eine sehr einfache Möglichkeit, Entspannung zu erlernen. Sie brauchen anfangs etwa 40 Minuten Zeit, um die Übung durchzuführen. Mit zunehmender Praxis können Sie sich schneller entspannen, indem Sie mehrere Muskelgruppen gemeinsam an- und entspannen. Die Schnellentspannung ermöglicht es, in Stresssituationen rasch zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.



Gute Voraussetzungen hat man mit folgenden Vorbreitungen:

- ***Ziehen Sie sich zurück.***
- ***Sagen Sie der Familie, dass Sie eine Zeit lang nicht gestört werden möchten.***
- ***Suchen Sie sich einen geräuscharmen, warmen Raum.***
- ***Wenn Sie auf dem Boden liegen, legen Sie sich eine Isomatte unter.***
- ***Bei Menschen mit Rückenproblemen ist eine Knierolle empfehlenswert.***
- ***Lassen Sie alles einfach auf sich zukommen. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Sie die Entspannungsübungen richtig oder falsch machen.***

Unmittelbar vor dem Üben nicht fernsehen, Zeitung lesen oder viel essen. Geben Sie sich Zeit - nicht immer klappen alle Übungen auf Anhieb. Seien Sie geduldig und nachsichtig mit sich selbst. Schließen Sie die Augen beim Entspannungstraining. Atmen Sie ruhig und natürlich. Lassen Sie los! Lassen Sie die Auswirkungen einfach geschehen und warten Sie, bis sich schließlich von ganz alleine das Entspannungsgefühl einstellt.

Bitte beachten: Führen Sie kein Entspannungstraining ohne die Zurücknahme am Ende aus, außer Sie möchten anschließend direkt einschlafen.

Üben Sie regelmäßig. So finden Sie zu einer besseren Körperwahrnehmung und können Verspannungen frühzeitig erkennen und beseitigen.

Wunderschöne Melodien und stimmungsvolle Naturgeräusche.

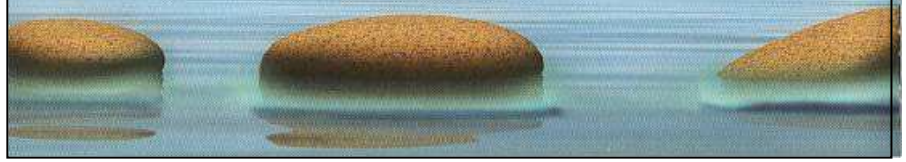
Gönnen Sie sich diesen musikalischen Kurzurlaub für Körper und Seele.

Im Handel erhältlich oder direkt bei
www.mediasoundart.de

Vertrieb: Bogner Records
EAN/UPC Code: 4260072210028

Vertrieb: Bogner Records
EAN/UPC Code: 4260072210035

Vertrieb: Bogner Records
EAN/UPC Code: 4012897210048



Entspannungstraining nach Jacobson

Durch Anspannung zur Entspannung!

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson gilt als eine der einfachsten und effektivsten Entspannungsübungen überhaupt.
Sie lässt sich leicht in den Alltag integrieren, ist fast überall und zu jeder Zeit anwendbar und leicht zu erlernen. Sie ist sehr wirkungsvoll um Stress abzubauen, körperliche Verspannungen zu lösen, Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen zu lindern. Sie steigert das seelische und körperliche Befinden und verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

1. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Autor: Karl C. Mayer Sprecher: Rainer Böhm

2. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (kurze Übung)
Autor: Karl C. Mayer Sprecher: Rainer Böhm

LC 3439 Media Sound Art
GEMA-freie Musik

4 012897 210055

ISBN 3-9811070-0-4
ISBN 978-3-9811070-0-5

Vertrieb: Bogner Records
Postfach 129
D-83697 Rottach-Egern
Tel.: + 49/ (0) 8022/92 09 - 0
www.bogner-records.com
info@bogner-records.com

Katalog-Nr.: **21005**

© 2006

BOGNER Records

musicline.de
www.musicline.de

Entspannungstraining nach Jacobson